



## MÝTY NA TALÍŘI

Tim Spector

**P**restížní The Guardian napsal o této publikaci, kterou nám nabízí nakladatelství Host ([www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)), že to je jedna z nejsrozumitelnějších a nejpřístupnějších knih o stravování, že je příjemně otevřená, nabitá informacemi a vyhýbá se všem módním dietním pravidlům. Sám autor, britský epidemiolog působící na londýnské King's College a uznávaný odborník v oblasti mikrobiomu a personalizované medicíny, upozorňuje, že kniha je návodem, jak se dobře najíst, neublížit si – a hlavně se nezbláznit. Tak nás chce upozornit na problematiku sociálních sítí a různého tisku, odkud se na nás doslova hrnou stravovací doporučení nebo nepřeborné množství zaručených dietních triků, odkud se dozvídáme, jak snídat, kolikrát denně pít a jaké množství, že cukr je zlo a káva dobro, ale jen v určitou denní dobu, že sklenka vína denně prospěje, ale možná i uškodí... Jde z toho všeho hlava kolem, kdo se v tom má vyznat. Právě o to se Tim Spector s humorem, přívětivě a srozumitelně snaží. A o tom, že své vděčné čtenáře nachází, svědčí i jeho předchozí kniha Mýtus diety (The Diet Myth, 2015), která se stala celosvětovým bestsellerem. Respektovaný odborník na výživu rozebírá časté módní diety a trendy a ukazuje, že za nimi často více než věda a rozum stojí marketing, někdy lidové pověry, nebo dokonce vládní programy. Nijak nepotěší, když si přečteme hned první slova: „Proč téměř nic z toho, co se říká o jídle, není pravda.“ A co pravda je, se dozvídáme v kapitolách, jako jsou „Součet kalorií nevychází“, „Velká tlustá debata“, „Bezlepkový podvod“, „Šlápněte do pedálů“ nebo „Potrava pro mozek“. Naštěstí tu je i kapitola závěrečná, oproti jiným potěšující, s názvem „Jak jíst“. A jestliže dočtete až tam, pak zcela jistě získáte informace, které vám napomohou orientovat se lépe ve světě, který nás tolika „informacemi“ až příliš zahlcuje ať z těch, či oněch důvodů.